



Konsèy pou Ou Varye Legim Ou

1. Fè *Lachas O Trezò Legim* ak pitit ou a. Gade si w jwenn tout tip legim nan makèt oswa nan mache pwodikètè legim.
2. Kite pitit ou a chwazi fwi ak legim yo. Ede yo chwazi fwi ak legim nan makèt.
3. Ofri yon pla legim ki gen tout koulè ki fòme lakansyèl chak jou pou repa ak ti goute.
4. Kwit manje ansanm. Mande pitit ou a lave kawòt, louvri leti epi kale pwa.
5. Chwazi varyete ki fre, ki glase epi ki nan konsè. Veye sezon ak òf espesyal yo nan makèt pou ou achte.
6. Plante legim nan yon ti jaden oswa nan po. Patisipe nan yon jaden nan katye ou.

Jodi a pitit ou a te aprann fason legim pouse ak rezon ki fè li enpòtan pou li manje legim tout koulè chak jou.

- Legim chaje ak nitriman ak fib epi yo pa gen anpil kalori. Yo enpòtan pou sante ou epi yo ta dwe toujou fè pati alimantasyon fanmi ou.
- Timoun fè sa yo wè w fè. Manje fwi ak legim epi pitit ou ap fè menm jan an tou!
- Aprann yo renmen legim depi tou piti epi fè yo yon kado pou lavi ki se manje manje ki bon pou sante.

Bouyon Legim ki Fasil

Fè: 8 tas

Bay: 8 (1 tas)

Engredyan

6 tas bouyon poul oswa legim ki pa gen anpil sodyòm.
 1 (16 ons) pake legim melanje ki glase
 1 (14 ons) bwat tomat ki koupe an ti kare, ki san sèl
 demi ti kiyè poud zonyon
 1 ti kiyè bazilik sèch oswa asezònman italyen
 3/4 tas ti makawoni ki gen fòm alfabèt oswa etwal
 Lave epi degoute 1 (15 ons) bwat pwa blan
 1/8 ti kiyè sèl
 1/8 ti kiyè pwav

Etap

1. **Mezire** engredyan yo.
2. Nan yon gwo bonm **melanje** bouyon an, tomat ki koupe an ti kare yo, pwa a ak asezònman an. Kite yo kwit sou san yo sou yon ti dife, aprè sa ajoute makawoni an ak legim melanje ki glase yo.
3. Kite yo kwit anviwon 6 minit. Retire yo sou dife epi kite yo poze pandan 5 minit.
4. Sèvi manje a. Ede pitit ou a **jwenn** lèt ki konpoze non li oswa pwa nan bòl bouyon l lan.
5. **Bònape!**

Mande pitit ou a ba w yon koutmen nan etap ki pi difisil yo.

Resèt adapte sa a se koutwazi Produce for Better Health Foundation, [MoreMatters.org/10 Minute Veggie Soup](http://MoreMatters.org/10MinuteVeggieSoup) (Fondasyon Pwodui Pou Pi Bon Sante, [MoreMatters.org/Bouyon Legim nan 10 Minit](http://MoreMatters.org/BouyonLegimnan10Minit))

Mwen Varye Legim Mwen!

1-2-3! Legim Bon pou Mwen!



	Lendi	madi	mèkredi	jedi	vanderdi	samdi	dimanch
1							
2							
3							

Konsiy

Chak fwa pitit ou a manje yon legim, ede li kolorye yon bwat nan menm koulè ak legim li te manje a. Fè pitit ou a sonje li bon pou li manje legim tout koulè chak jou.

Eat Well Play Hard in Child Care Settings (Manje Byen Jwe Anpil nan Anviwònman Gadri)



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Se Pwogram Èd Nitrisyon Sipleman tè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) USDA a ki finanse dokiman sa a. Enstitisyon sa a se yon founisè sèvis ak yon patwon ki ofri tout moun menm opòtinite. SNAP bay moun ki pa gen gwo revni èd manje. Li kapab ede ou achte manje ki nourisan pou yon pi bon alimantasyon. Pou kapab jwenn plis enfòmasyon, rele nan 1-855-777-8590.